

Как рассказать ребенку о специальной военной операции, основные правила непростой беседы

Советы психолога, как не навредить

Президент России Владимир Путин вчера, 24 февраля, [принял решение о специальной военной операции в Донбассе](#). Его решение и происходящее на Украине изменило жизни миллионов не только взрослых, но и детей. И если мы можем хотя бы разобраться в происходящем и немного успокоиться, то дети остаются в незавидном положении. Они видят нашу тревогу и задают вопросы. Как объяснить, что такое военные действия? Как помочь испуганному ребенку?

Постарайтесь, чтобы ребёнок дошкольник не видел телепередачи с событиями о специальной военной операции. Если ребенок уже видел видеоролики или слышал ваши разговоры, то ни в коем случае нельзя врать про события, что все прекрасно и ничего не происходит, такие слова только подорвут ваше доверие, а сейчас этого допускать нельзя. Важно понимать, что эмоциональное состояние ребенка в очень большой степени зависит от состояния родителя.

Получается, что лучший способ успокоить ребенка – быть спокойным самому, хотя бы во время разговоров с ребенком. Это как спасательная инструкция в самолете — наденьте маску сначала на себя, потом на ребенка.

Итак, лучшее, что можно сделать, это сначала максимально спокойно говорить о самих событиях — да, они происходят. Но говорить словами, понятными ребенку его возраста! Не перегружайте свой рассказ лишними деталями. Идите за вопросами ребенка, он сам спросит то, что его волнует. Потом сразу переходите к обсуждению эмоций, чувств, говорите, что страх или тревога — это нормально. Если вы говорите с подростком, и он задает

прямой вопрос про ваши эмоции – не врете, если вам тоже тревожно. А после важно сказать, что вы будете с ребенком всегда, что любите его и поддерживаете, что самые разные военные события заканчивались, и это тоже пройдет.

Маленькие дети хорошо реагируют на тактильный контакт. Ребенка нужно обнимать, гладить. Поможет ли тактильный контакт подростку – зависит от ваших с ним отношений. В разговорах с ними надо запастись терпением и быть готовым отвечать честно на самые разные вопросы. Если вы понимаете, что не можете помочь подростку, но ему очень тревожно, попробуйте найти взрослого, которому подросток доверяет и попросите его поговорить. Дети любого возраста сейчас могут выдавать сильные истерики по, казалось бы, пустякам. Нельзя ругать в таких ситуациях, надо запастись терпением и понимать, что так выражается их общая тревога.

Общий принцип разговора

В любом возрасте в первую очередь нужно поговорить о чувствах ребенка. — Говорите про тревоги и страхи, которые есть у детей. Неважно, сколько ему лет — 5 или 15 лет. Нужно говорить, что любые военные действия — да, это страшно, непонятно. Но когда мы говорим о своих чувствах, проговариваем, то мы избавляемся от них, — объяснил клинический психолог, психоаналитик Дмитрий Клочков.

Конкретные слова стоит подбирать уже исходя из возраста ребенка и его понимания.

Скрывать ли информацию?

Скрыть происходящее от ребенка почти любого возраста у вас навряд ли получится. Дети всё видят, слышат и чувствуют.

— Нет ничего хуже, чем какая-то тайна, недоговоренность. Тем более, когда это так явно витает в воздухе, как последние события. И если делать вид, что ничего не происходит, то это только добавит тревоги. У ребенка может

создаться такая фантазия: «Со мной не говорят об этом, потому что это очень страшно и плохо. Именно поэтому это от меня скрывают». Это еще сильнее увеличит тревожность, — отметил Дмитрий Клочков.

Называйте вещи своими именами, в такой ситуации лучше не прибегать к красочным эпитетами.

— Говорите прямо, но согласно возрасту. То, что люди убивают друг друга, совсем маленьким детям рассказывать не стоит. И ещё важный момент. Наша психика не терпит пустоты. Если мы ребенку что-то не объясняем и не рассказываем, то это начинает заполняться его фантазиями. И это тоже не всегда хорошо.

Во сколько лет ребенок начинает осознавать, что такое смерть?

Понимание того, что люди смертны, в полной мере формируется у ребенка в среднем к 6–7 годам.

— Но лучше всего в любом возрасте называть вещи своими именами, — советует клинический психолог. — Когда, например, с 2-летним ребенком гуляют и видят мертвого голубя, часто приукрашивают и пытаются спрятать это: «Птичка спит, еще что-то делает». Нужно сказать просто и спокойно: «Птичка умерла». Ребенок, да, не поймет полностью смысл этого слова, но мы будем с ним откровенны, и не будет у него в последствии каких-то дополнительных фантазий на этот счет и двусмысленности.

Ребенок задает вопрос: «А если придут сюда?»

Ребенок любого возраста должен чувствовать вашу поддержку и защиту.

— В любых чрезвычайных ситуациях очень важен посыл: «Ты можешь с нами говорить о том, что чувствуешь. Ты можешь прийти в любой момент. Мы тебя защитим». Скажите, что его понимаете, что тоже переживаете эти чувства. Эмоциональное единство, когда взрослые разделяют чувства детей, в таких ситуациях очень важно.

Родственники разошлись во взглядах

Отношение людей к спецоперации очень разное не только за пределами России, но и внутри страны. Конфликты могут вспыхивать внутри семей, и нужно сделать так, чтобы ребенок это не увидел и не услышал.

— Любые конфликты, речь ли это о военных действиях, вакцинации от коронавируса, разводе, влияют на ребенка. Нужно огородить его от этого. Он не должен ни видеть, ни слышать этого, — подчеркнул специалист.

Если получилось так, что ребенок стал свидетелем бурных разборок — не замалчивайте ситуацию.

— Когда люди на эмоциях, то не всегда могут себя контролировать. К сожалению, это часто происходит на глазах детей. Нужно проговорить, что он видел: «Тебя это могло напугать. Мы понимаем твои чувства. В любом случае мы тебя любим, и наши отношения — это наши отношения. Да, у нас, у взрослых, бывают противоречия во взглядах. Но мы всегда будем для тебя мамой и папой». Нужно разделить отношения взрослых от отношений с ребенком.

Мнение ребенка разошлось с мнением родителя и возник конфликт

Подростки получают много информации и могут составить собственное мнение о происходящем. И может оказаться так, что его мнение отличается от родительского. Очень часто это приводит к конфликтам. И неправильное поведение в этой непростой ситуации может разрушить отношения.

— Если мы говорим о конфликте — столкновении интересов двух и более точек зрения — то в нем, по сути, нет ничего плохого. Борьба — есть развитие. Но часто он переходит в ссору и скандал, когда подключаются эмоции, то начинают страдать отношения. Здесь нужно остановиться, выдохнуть и понять, что же вы пытаетесь добиться, — советует Дмитрий Клочков.

Определите, что для вас важно — сохранить отношения с ребенком или отстаивать свою правоту и взгляды.

— Соотнесите это, что же важнее для вас. И, может быть, стоит закончить его словами: «Хорошо, у тебя такая позиция, а у меня другая. Давай, каждый останется при своем мнении». Здесь может помочь специалист, — объяснил клинический психолог. — Иначе вы можете потерять доверие подростка. И, к сожалению, мы это наблюдаем сейчас сплошь и рядом. С одной стороны взрослые обвиняют подростков в такой инфантильности, а с другой — относятся к ним как к детям. Есть очень хорошая фраза: «Подросток — это такой человек, который, если ты не относишься к нему как к взрослому, начинает вести себя как ребенок».

Какие признаки говорят о том, что нужно обратиться за помощью к специалисту

Не со всеми ситуациями можно справиться самостоятельно — и это нормально. Нормально просить помощи у профессионала.

— Если возникает вопрос «а не пора ли обратиться за помощью?» — то уже пора, — убежден Дмитрий Клочков. — В крайнем случае психолог просто скажет, что всё в порядке и это ваши чрезмерные тревоги, но лучше перестраховаться.

Какого-то универсального признака, что уже точно нужно вести ребенка к психологу — нет.

— Дети обычно показывают это в поведении — страхи, ночные кошмары. Когда дети боятся, они могут становиться агрессивными и к родителям, и к сверстникам. Или — наоборот — может замыкаться в себе. Если раньше ярко проявлял эмоции и перестал — это еще более тревожный звонок.

Насторожить должны изменения в поведении ребенка.

Последнее, что можно добавить — мы должны помнить, что эмоциям нужно в какой-то мере получать выход. Можно пойти заняться спортом, принять контрастный душ, можно покричать, дети получают выход эмоциям через игру, через проговаривание того, что их беспокоит.

